

<<腰腿痛简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<腰腿痛简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509149447

10位ISBN编号：7509149444

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医出版社

作者：李春源 等主编

页数：301

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<腰腿痛简便自疗>>

内容概要

本书以问答形式简要介绍了腰腿痛的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等，重点介绍适合读者自我治疗腰腿痛的简便方法，并对腰腿痛防治中的一些误区提出了作者的观点。

本书是一部全面反映腰腿痛自我调养和自我治疗新成果的科普读物。

本书内容融汇中西而详尽，文字简洁而明了，具有科学性、实用性和可读性强特点。

本书不仅适合腰腿痛患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

<<腰腿痛简便自疗>>

作者简介

李春源

澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学博士研究生，香港注册中医师。

现为香港灵枢轩主任中医师，并兼任香港药膳食疗学会秘书长，对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭、多动症、脑瘫、中风后遗症等奇难杂病。

主编《颈椎病自然疗法》等著作多部。

<<腰腿痛简便自疗>>

书籍目录

患者须知

什么是腰腿痛

腰腿痛与人体骨骼有何关系

腰腿痛的致病因素有哪些

腰腿痛如何分类

友情链接：神经性腰腿痛为何围困成功男士

急性腰腿痛是怎样产生的

慢性腰腿痛是怎样形成的

什么是急性腰扭伤

什么是腰肌劳损

什么是腰椎间盘突出症

什么是腰椎管狭窄症

什么是腰椎后关节紊乱症

什么是脊柱隐裂

什么是移行腰骶

什么是结核性腰腿痛

骨质疏松症也会引起腰腿痛吗

骨质增生可引起腰腿痛吗

.....

导医解读

自我调养

自我治疗

走出误区

防患未然

<<腰腿痛简便自疗>>

章节摘录

版权页：插图：有坐骨神经痛的患者常因为害怕疼痛而减少活动，这样做并不利于疾病的治疗。患者应遵循“力所能及，适量运动”的原则进行锻炼，尤其是患侧下肢的锻炼更为必要。慢走、慢跑、球类运动都可以进行，特制的体操更为有益。

(1) 卧位体操：患者仰卧位，交替屈腿，再轮流伸直两腿，接着向上交替抬腿。开始时，患侧下肢上抬角度可小于健侧下肢，持续锻炼后，患侧下肢可逐步增加抬高的角度。

(2) 坐位体操：患者坐于床沿或椅上，双腿垂地，足跟着地，足尖翘起，双手平放腿上。坐好后逐步向前弯腰，双手推向足部。

初练时双手可能仅能达到小腿部位，坚持锻炼后能够达到足背和足尖。

(3) 站立体操：患者双手叉腰站立，先轮流直腿向前抬起，接着尽量分开两腿站立，轮流弯曲膝关节，使身体呈弓形下蹲。

此时可使没有屈曲膝关节的下肢受到牵引和拉伸。

<<腰腿痛简便自疗>>

编辑推荐

《常见病家庭简便自疗丛书:腰腿痛简便自疗(第2版)》:俗话说,久病成良医。患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中,通过学习掌握了一定的医学知识。这套《简便自疗》丛书就是想给您提供一个关心自己、关爱家人的平台,在这里您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等,也可以找到饮食、运动、起居调护等方法,并根据自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法。

《简便自疗》丛书自出版发行以来,受到了广大读者的欢迎。此次对部分书目修订再版,编者对原书内容作了一些必要的增删,主要是删减基础知识方面的内容,增加简便自疗的实用知识,以满足广大普通读者的需要。

祝愿每位读者珍爱生命,以健康的身体来实现自己的人生目标!

也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

欢迎阅读军医版精品图书,军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您,简便实用的治疗方法,最新最权威的治疗方案。

<<腰腿痛简便自疗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>